

















































# Urtarrila 2020

astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala
<b>6</b>	<b>7</b> Kal. 699 H.K. 87 Lip. 29 Prot. 25	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Arroza tomatearekin Urdaiazpiko tortilla entsaladarekin    Edateko jogurt zaporeduna 	<b>8</b> Kal. 682 H.K. 78 Lip. 23 Prot. 41	<b>9</b> Kal. 843 H.K. 58 Lip. 52 Prot. 40	<b>10</b> Kal. 747 H.K. 75 Lip. 28 Prot. 38
		Garbantzuko gisatuak Atuna tomate saltsan    Garaiko fruta	Fideodun zopa    Bertako txahal albondigak etxeko saltsan Garaiko fruta	Kalabaza krema Oilasko izter errea txanpiekin  Garaiko fruta
<b>13</b> Kal. 349 H.K. 47 Lip. 12 Prot. 13	<b>14</b> Kal. 698 H.K. 72 Lip. 31 Prot. 31	<b>15</b> Kal. 693 H.K. 89 Lip. 23 Prot. 34	<b>16</b> Kal. 727 H.K. 77 Lip. 34 Prot. 30	<b>17</b> Kal. 698 H.K. 63 Lip. 41 Prot. 21
Lekak urdaiazpiko onduaz Txahalki gisatua Garaiko fruta	Babarrun txuri gisatuak Bertako arrautza frijitua txanpiekin  Zaporedun jogurta 	Makarroiak napolitana erara  Legatza saltsa berdean   Garaiko fruta	Dilista gisatuak Oilasko maukak entsaladarekin    Garaiko fruta	4 barazkien purea Solomoa piperrekin   Garaiko fruta
<b>20</b> Kal. 677 H.K. 94 Lip. 23 Prot. 21	<b>21</b> Kal. 660 H.K. 57 Lip. 35 Prot. 31	<b>22</b> Kal. 795 H.K. 73 Lip. 31 Prot. 45	<b>23</b> Kal. 729 H.K. 101 Lip. 28 Prot. 18	<b>24</b> Kal. 689 H.K. 87 Lip. 25 Prot. 30
Hiru deliziadun arroza   Kalabazin tortilla entsaladarekin    Garaiko fruta	Barazki menestra Txerri tunka arrautzaztatua txanpiekin   Jogurt edangarri naturala 	Garbantzuko barazkiekin Oilasko izter errea piperrekin  Garaiko fruta	Kalabazin krema San Jakoboak letxugarekin         Garaiko fruta	Makarroiak tomatearekin  Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean limoiarekin  Garaiko fruta
<b>27</b> Kal. 512 H.K. 69 Lip. 21 Prot. 14	<b>28</b> Kal. 743 H.K. 79 Lip. 25 Prot. 51	<b>29</b> Kal. 614 H.K. 76 Lip. 22 Prot. 30	<b>30</b> Kal. 880 H.K. 91 Lip. 47 Prot. 27	<b>31</b> Kal. 629 H.K. 71 Lip. 22 Prot. 37
Azalorea olio erreaz Patata tortilla entsaladarekin   Garaiko fruta	Babarrun gorri gisatuak Oilasko bularki arrautzaztatua txanpiekin   Yogur natural 	Barazki purea Txerri gisatua Garaiko fruta	Landako arroza Bertako txahal hanburgesak saltsan Garaiko fruta	Porruak patatekin Bakailao rebozatu tomate xaflatuarekin    Garaiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da. Entsalada daukate egunero aukeratzeko, guarnizioa bezala. Hilero arrain freskoa dago programatuta eta merkatuaren eskaintzaren arabera aukeratuko da arraina. Egunero fruta jateko aukera dago postrean: Astelehen, asteazken eta ostiraletan fruta bariatua eskeniko da eta astearte, ostegunetan fruta edo jogurta aukeran. Postre bereziak: Bi astetik behin jogurta eta frutaren ordeko postre bereziren bat egongo da; beti ere, fruta aukeran izanik.

EGUN LARANJETAN  
EKOLOGIKOA ETA/EDO  
BERTAKOA JANGO DUGU.

EGUN BERDEETAN  
EZ DAGO ANIMALIA  
JATORRIKO PROTEINARIK.

askóra



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo aleak



Oskoldun  
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre dioxidoa  
eta sulfitoak

#### Afarietzako aholkuak

1go eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
Bazkaria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta /Arroza</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Txerria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Txekorra</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekaleak</li> <li>Arrautza</li> <li>Fruta</li> </ul>
Afarria						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkiak</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata</li> <li>Arrain urdina</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Txekorra</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta/Arroza</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrautza</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa</li> <li>Haragi txuria</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazkia</li> <li>Arrain txuria</li> <li>Esneki postrea</li> </ul>

\*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.